



# 家里来“且”了 1726根糖葫芦免费送

## 美食博主整活儿频上热榜,全国网友都夸哈尔滨人实在 市民以物换物再送游客,冰城人街头上演“爱心大接力”

□本报记者 高云

花30000多元做1726根冰糖葫芦,免费发给游客,连哈尔滨文旅都在评论区露面感谢!最近哈尔滨网红“苟宋”在街头发糖葫芦上了好几个网络平台的热榜,全国网友都夸哈尔滨人实在,家里来“且”了真把好吃的拿出来招待。而“苟宋”接受本报记者专访时透露,糖葫芦发放是一场哈尔滨人的“爱心大接力”,为了让更多游客感受“冰城温暖”,好多哈尔滨市民在背后默默助力。

### 想要为哈尔滨做点啥 就选送游客糖葫芦吧

作为全网粉丝近千万的大网红,“苟宋”堪称哈尔滨知名度最高的美食类博主,擅长花式整活儿,今天买100斤东星斑做鱼豆腐,明天又整回来200斤牛肉在家做牛肉干。别的美食博主是做饭,他是“作着整饭”,主打一个高难度,粉丝们特别喜欢看他的“妈见打系列美食”。

今年哈尔滨爆火,全城总动员,看到市民们免费接送游客、街头发暖宝宝、当志愿者,“苟宋”觉得自己也一定要做点什么,“今年的哈尔滨太燃了,看到家乡好起来,所有人激情澎湃,我们团队都是土生土长的哈尔滨人,应该参与这场盛事,就想着用最擅长的美食招待客人。”

他们想了几十个策划,最后选择具有东北特色、男女老少都喜欢的冰糖葫芦,计划做1500串在景点免费分发。虽然挑战过很多次高难度烹饪,但这一次“轻敌”了,险些翻车。“苟宋”团队批发了几百斤新鲜水果、200斤白糖,定做了稻草棒和小推车就开干。糖葫芦看似简单,做起来才知道有技术门槛,不是糖炒糊了,就是砂糖橘串碎了,光是160斤山楂压扁、去籽就干了一整天。预告视频已经在社交平台发出去了,可进度却严重滞后,最后他发现自己的6人小团队根本不可能按时完成任务,不得不找来亲朋好友组成了一个21人的“流水线”,没日没夜做了整整4天才完工。

音乐公园“大雪人脚下”、防洪纪念塔、索菲亚教堂,是“苟宋”精心挑选的发放点,所到之处前呼后拥,人头攒动,好多人举着手机拍视频、求合影。网友们调侃“在抖音看了一天发糖葫芦”。“苟宋”之前在预告视频里公布了领取规则:游客免费,本地人以物换物,可以用暖宝宝、热饮、小零食等游客们用得上的东西来换,大家拿来的东西继续发给游客们,就变成了一个参与性的“爱心大接力”。

### 市民拿暖宝换糖葫芦 上演“爱心大接力”

“苟宋”哈尔滨发糖葫芦”话题登上社交平台热榜后,记者第一时间联系“苟宋”采访,他说:“让我缓两天,实在冻蒙了。”当天他们在户外站了近10个小时,



半夜11点气温接近零下30℃,收工时打不到货拉拉,所有人是拉着东西走回去的,有小伙伴哆嗦着说“肾好像冻掉了”。

经历了熬夜制作、情绪崩溃和严寒发放,所有人情绪却空前高涨,回去时大家边唱歌边走,“身上冷,心里暖,那天收了1000多个暖宝宝,很多市民送来东西,根本没拿糖葫芦,还有十几个粉丝主动当志愿者,帮忙发了一天。游客听说这些东西都不要钱,特别感动。最后所有东西都发完了,这是一场哈尔滨人的‘爱心大接力’,自家人就是这么热情、敞亮,我太骄傲了!”“苟宋”说。

“苟宋”姓宋,是个“90后”帅小伙,做博主之前在电视台做编导,曾是科班出身的媒体人。2020年4月因为发布在家做各种美食的视频意外走红,和几个亲戚,发小成立视频团队后,开始做“美食体验清单”,致力于在自家厨房生产芝麻油、巧克力、牛板筋等“高难美食”,他的美食让好多网友垂涎三尺,却从来不卖。他表示,他的美食视频都是真实制作能吃的食物,所以前期要经过大量的准备工作和试验,即使有配方也经常失败,一两分钟视频的拍摄周期长达五六天,做不到批量生产,“但这个工作是有意义的,比如我们会尝试寻找无害的添加剂,实验防腐剂的剂量,希望有一天能把我们的成果和大家分享。目前团队还不够专业,做出的食物亲朋好友分一分就没有了,都是‘月光’,大家如果想吃恐怕还要等等。”

发糖葫芦上了热榜,很多外地网友私信“苟宋”,夸他是“正能量网红”,还表示愿意在来哈尔滨的时候参与这样的活动。“苟宋”说,如果自己做的这些小事能改变大家对“东北网红”的刻板印象就太好了,“东北博主不是只会喊麦的‘精神小伙儿’,我们都热爱自己的家乡。很高兴大家说我的视频很治愈,哈尔滨就是一座治愈的城市,欢迎大家来体验这里满满的幸福感。”



“苟宋”和他的小伙伴们做的冰糖葫芦。



## 激情迎亚冬 冰雪暖世界

### 间歇性跛行 300米为限

#### 腿沉、腿胀、血管堵,早期靠走路,中晚期要手术

本报讯 当肖阿姨说自己81岁的时候,大家都很惊讶,因为她看上去只有60多岁。女儿笑着说:“我妈就是显年轻,心态好,啥事不往心里去。就是最近这一年半不到两年时间,她总说腿胀、腿沉,走走就累,有时候腿还抽筋儿,我就带她到远东医院来了。”

肖阿姨接着说:“腿不疼,也不肿,就是胀,尤其站时间长了特别明显。早上刷牙洗脸的工夫,就得坐会儿,要不真站不住,像要倒了似的!”

#### 球囊扩张 疏通血管

在黑龙江远东心脑血管医院,经查体、双下肢血管超声、下肢动脉CTA等相关检查,肖阿姨被确诊为下肢动脉硬化闭塞症。

黑龙江远东心脑血管医院副院长、血管外科学科带头人、血管外科主任(原黑龙江省医院周围血管外科主任)刘丽教授及其团队,考虑到肖阿姨虽然双下肢动脉硬化伴多发斑块形成,但管腔多为轻—中度狭窄,部分管腔闭塞,无需放置支架,因此为肖阿姨制定了下肢动脉球囊扩张成形术的手术方案。将球囊送至血管狭窄的部位,用压力泵加压,让球囊膨胀挤压堵塞的斑块,使血管管腔扩大,达到让血流恢复通畅的目的。

#### 腿脚温度 变化明显

刚从手术室推回病房,肖阿姨的女儿就发现“我妈腿热乎了,这说明血液循环恢复了。”当医生告诉肖阿姨可以下床活动时,肖阿姨很激动,女儿说她“表情都变了,可高兴了。”

手术效果,患者自己感受最明显,“下床以后站了一会儿,我就发现腿不胀了。之前我腿胀得像拿绳子紧箍着似的,特别不舒服。而且膝盖盖往下一直到脚,不但胀,还凉,手术以后我腿脚也热起来了。手术效果挺明显。”

#### 关于走路锻炼 教授有话说

为肖阿姨做手术的刘丽教授提醒老年人,如果只是感觉畏寒,下肢有点发麻、发凉,这时候建议多走路。因为下肢血管堵塞时,身体会建立很多小分支,这些侧支可以保护肢体避免因缺血而出现坏死,而多建立这些小分支的方法就是坚持走路。疼也要走!当你感觉腿不舒服,继续走,走到实在走不动的这段距离才是真正具有锻炼意义的距离。间歇性跛行是下肢动脉硬化闭塞症最具代表性的症状,如果走不到300米,就出现了走走停停的间歇性跛行,就要进行外科干预。